

# シニア通信 VOL 3

2008年9月1日発行

9月15日は敬老の日です。  
図書館ではシニアのかたにも  
楽しんでもらえる本もたくさん  
あります。

これから勉強したい！趣味を  
充実させたい！方、図書館で  
本を探してみてください。

稲城市立中央図書館

## 外国のシニア

外国にはこんな方たちもいます！

### ブラジル 77歳のサーファー

ブラジルに入植した日本人の浦本房江さん。3年前からボディボードをはじめ、昨年サーフィンに転向。今ではカヤックやパラグライダーもこなし、地元では“スーパーばあちゃん”とよばれているという。

### 中国 モデル「老年組」

趣味講座でモデルについて学んだ60歳前後の女性100人あまりが所属しており、年間100回をこえるイベントに出演。おもに中国の民族衣装を着て登場する。独特の活動で海外への出演依頼もきているという。

## 日本の長寿県ベスト5

(男性) 県	年齢	(女性)
1. 長野	79.84	1. 沖縄 86.88
2. 滋賀	79.60	2. 島根 86.57
3. 神奈川	79.52	3. 熊本 86.54
4. 福井	79.47	4. 岡山 86.9
5. 東京	79.36	5. 長野 86.48

## 稲城市で活動するグループ

- 支え合う会みのり
- ふれあい広場ポーポーの木
- はじめのいっぽ
- 稲城なごみの家
- 稲城生涯うでっこきの会
- いなぎ里山グリーンワーク
- 稲城の里山と史蹟を守る会
- クラフトボランティアJOY

シニアの方が参加されているグループ、手芸や環境に取り組むグループを紹介しました。他にもたくさんのグループが活動しています。詳しくは“市民活動サポートセンターいなぎ”のHP (<http://www.i-inagi-support.org/>)をご覧ください。

## 知っていますか？～穴澤天神社～

三沢川沿いにある神社で山腹の湧き水は、平成15年の「東京都名湧水57選」にも選ばれました。この湧き水は御神水として親しまれ、水を汲みにくる人もいるほどです。また穴澤天神社のそばを流れている三沢川には遊歩道が整備されており、ウォーキングに最適です。とくに春は川沿いに桜が咲き乱れ、見るものを幽玄の世界に連れて行ってくれます。ぜひ足を運んでみてください。

暮らし

「たくましい高齢者企業家たち」

流通問題研究協会編／通商産業調査会／  
S673.9リ

「お年寄りのためのメイクアップ入門」

野村敬子著／中央法規出版／S595.5ノ

高齢からの生活を7倍楽しむ！

「地域力活用ノート」

NPO 共生のすまい全国ネット編集／NPO  
メディアネットワーク／367.7キ

目標をもつことは大切！

「99歳、モンブラン大滑走に挑む」

三浦敬三著／草思社／S784.3ミ

日本列島 老いの風景

「また、あした」

山本宗補著／アートン／367.7

手作りのプレゼントを贈りましょう

「手作りで心を伝える

かわいい孫への贈り物」

小此木香編／日本放送出版協会／S594

シニア通信

VOL 3

いつまでも元気よく暮らすために

水彩画・手芸

「季節の絵手紙」

小池郁夫著／主婦の友社／724コ

「美しく見えるシニアの服」

見寺貞子著／文化出版局／S593ミ

語学・文芸

「60歳からの外国語入門シリーズ」

フランス語・ドイツ語・中国語など

三修社／S850タ

「80歳からの英会話」

藤井正著／文芸社／S837.8フ

「俳句の入口」

藤田湘子著／NHK出版／911.3フ

いつまでも元気に働くために

「定年後の仕事選び」

日本新聞社編／日本経済新聞社／

S366.2ニ

山登り・スポーツ

「一人でも大丈夫！山歩き術」

中一実著／成山堂／786.1ナ

「シニアのためのスーパーゴルフ塾」

渡辺淳一著／文春ネスコ／S783.8ワ

「山歩きを楽しむゆるトレッキング」

高岡英夫著／学研／786.1タ

懐かしい歌・心やすらぐ歌

「シニアのための青春賛歌集」

芝泰志編／音楽之友社／S767.0シ

囲碁・将棋・茶道・工作

「はじめてでも楽しめるかんたんマスター囲碁」

王唯任著／新星出版社／795オ

「強くなる将棋・次の一手」

原田泰夫著／梧桐書院／796ハ

「お茶のおけいこシリーズ」

堀内宗心監修／世界文化社／

791ホ

「楽しい暮らしのおりがみ」

山口真著／西東社／754.9ヤ

壹 運動（毎日三十分以上、

健康に日々をくらす  
樂であると感じるペースで）

弐 果物は一日二回、野菜は三回摂る。

参 活動的に過ごす

肆 水分を十分に摂る

伍 転ばないよう家の中を安全にする

※「高齢者の健康学」日野原重明著／創英社

S491.3ユ

